

PEHMEKOEREUMA

Pehmekooreumaks nimetatakse valusid, mis võivad tekkida mitmel pool pehmetes kudedes, mitte luudes ega liigestes. Need on kõõluste, kõõluste kinnituskohade, sidekirmete ja limapaunade põletikud. Mitmesugused haigused, näiteks suhkurtõbi, podagra, lüüsisamba kahjustused, liigesekulumus, soodustavad pehmekooreuma teket. Pehmekooreuma tekib enamasti siis, kui vastavale kehapiirkonnale on pikemat aega rakendatud suuremat koormust, kui see suudab taluda, näiteks tehakse iga päev palju kordi ühte ja sedasama liigutust. Iseloomulik on tennisemängijatel tekkiv õlavarreluu külgmise põndapealise põletik (lateraalne epikondüliit), sest just sinna kinnituvad lihased, mida reketit hoides pingutatakse.

Tundemärgid

Teatud liigutustel või kehaasendis tekib valu mõne kõõluse, kõõluse kinnituskoha, sidekirme või limapauna kohal. Valu tugevneb kõõluse pingutamisel, kõõluse kinnituskohale või limapaunale surumisel. Eri kehapiirkondades on iseloomulikud pehmekooreuma paikmed. Näiteks küünarliigese piirkonnas tekib **keskmise või külgmise põndapealise põletik (epikondüliit)**. Randmel võib esineda mitmesuguseid kõõlusepõletikke ja **karpaaltunneli sündroom**, mille korral närvipitsumisest tekib sõrmede valu ja suremine (pöidlalt nimetu sõrmeni) nii päeval (tööl) kui ka öösel (magades). **Õlaliigese pöörajakõõluse kahjustuse** korral on valu või võimatu tõsta õlga küljelt üles üle täisnurga. Nn **õlaliigese külmumise** korral on kõik õla liigutused valusad ja piiratud. Küljeli lamades tekib puusanuki valulikkus **reieluu suure pöörla limapauna põletikust**. Kõndides ja külili lamades võivad muutuda valusaks nn **hanejalakõõluse limapaunad** põlve keskmisel pinnal. Kõndima hakates tekkiv valu otse kannal on **talla sidekirme kinnituskohas**. Valu pikapeale kaob, kui koormatud koht saab puhkust.

Äratundmine

Pehmekooreuma alaliike saab ära tunda haiget ära kuulates, läbi vaadates ja kasutades mitmesuguseid diagnostilisi võtteid. Röntgeniülesvõtted ja muud uuringud ei ole tavaliselt vajalikud.

Ravi

Ülekoormatud piirkonda tuleb kaitsta ülekoormuse eest ja võimaldada sellele puhkust. Hästi vaigistab valu jahutamine kummi- või kilekotti pandud jäätükkidega, apteekides müüdava, jääkapis jahutatava külmageeliga või peale pihustatavate nahkajahutavate vahenditega. Abi on ka rõhk- ja tugisidemetest. Liikumisravi on asendamatu, eriti õlaliigese kõõluste ja liigesekapsli kahjustuse korral. Mõnikord tehakse ka ultraheli- või elektriravi. Peale võib määrada ka valuvaigistavaid salve ning geele. Harva, kui on vaja valuvaigisteid võtta. Tugeva valu korral saab leevendust arsti tehtud steroidhormooni ja paikse tuimasti süstist. Kõõluste osaliste või täielike rebendite ja närvipitsumise korral on mõnikord näidustatud lõikus.

Ennustus

Pehmekooreuma prognoos on hea ja vaevused taanduvad, kui ülekoormust edaspidi välditakse. Mõnikord on selleks vajalik vahetada hobi või isegi tööd.